

# HOD DISKEM historie

- Na 18.starodobých OH, 708 př.n.l. zařazen jako součást pentathlonu
- Váha disku byla 2-4kg,průměr 24-36cm,OH 1896 – 2kg,22cm,ž-1kg,18cm
- 1900 Janda-Suk,2.místo na OH,hod s otočkou SR 39,42m,Daněk(3 medaile zOH 2x SR),Bugár(zlato MS 1983,ČR 71,26m 1985)
- Silvester,Oerter (4x zlatá OH 1956-68),Bruch,Schult SR-74,08m(1986)
- Fikotová OH (1956) 1.místo,Šilhavá ČR 74,56m(1984),Pospíšilová OH (2004)4.místo,SR Reinschová 76,80m(1988)

# Technika hodu diskem

- Držení disku, základní postavení a přípravné pohyby





# Technika hodu diskem

- Držení disku, základní postavení a přípravné pohyby
- Otočka – zahájení, odraz a skok, došlap





































# Technika hodu diskem

- Držení disku, základní postavení a přípravné pohyby
- Otočka – zahájení, odraz a skok, došlap
- Vlastní hod – natáčení nohou a trupu, napínání nohou, napřimování a rotace trupu, švih paže s odhozením disku a výměna nohou s přeskokem







# Technika hodu diskem

- Držení disku, základní postavení a přípravné pohyby (nášvih)
- Otočka – zahájení, odraz a skok, došlap
- Vlastní hod – natáčení nohou a trupu, napínání nohou, napřimování a rotace trupu, švih paže s odhozením disku a výměna nohou s přeskokem
- Let disku ,dopad



# Didaktický postup nácviku hodu diskem

- Držení , komíhání a nášvih s diskem
- Kutálení a výhozy disku s rotačním impulsem
- Hod z čelního postavení
- Hod z místa
- Překrok a přeskok do odhodového postavení
- Hod z nároku a přeskoku
- Nášvih, obrat (překrok) a přeskok do odhodového postavení
- Hod s otočkou

# Somatometrické char. vrhačů na MS 1995

- **Koule** : M - 26,6r    193cm    128,1 kg  
              Ž - 29r        181cm    91,9 kg
- **Disk** : M - 29,4r    195cm    114,9 kg  
              Ž - 29,7r    180cm    89,1 kg
- **Oštěp**: M – 28,4r    190 cm    91 kg  
              Ž – 26,4r    174cm    72,6 kg